

УДК 377.5

*П. А. Корнаушенко,  
курсант 2-го курса факультета милиции  
Могилевского института МВД  
Научный руководитель: Ю. В. Кривенков,  
старший преподаватель кафедры  
служебно-прикладной подготовки  
Могилевского института МВД*

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ**

В процессе формирования быстроты движений ключевой задачей является всестороннее повышение функциональных возможностей организма, определяющих динамические качества в разнообразных вариантах физической нагрузки. Рекордная быстрота движений, которой может достичь человек в любом телодвижении, определяется не только формированием у него скоростных способностей, но и множеством иных причин — уровнем динамической силы, гибкости и т. д. Именно поэтому формирование быстроты движений обязательно должно быть связано с формированием иных двигательных качеств и улучшением техники движений.

Прежде всего быстрота как физическое качество в служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел выражается в скорости бега, а также при выполнении боевых приемов борьбы в ситуациях силового задержания правонарушителя быстрота является одним из основных физических качеств, которое определяет эффективность задержания [1, с. 32].

Быстрота — способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий срок. Основной характеристикой быстроты считается время выполнения моторного действия (упражнения). Также нужно учитывать, что его выполнение длится маленький промежуток времени и утомления не вызывает. Скоростные способности человека весьма своеобразны: возможно делать быстро одни движения, но при этом медленнее — другие. При оценке выражения быстроты дифференцируют латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движений.

Комплекс этих форм устанавливает все возможности выражения быстроты. Также в действительности обычно наблюдается сочетание различных выражений быстроты движений.

Быстрота двигательной реакции в служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел проявляется всегда, когда необходимо мгновенно

включиться в осуществление двигательных действий или переключиться с одного моторного действия на другое [1, с. 32].

Выделяют два вида двигательной реакции: простая и сложная.

Простая реакция — это четкий ответ до этого известным движением на заранее известный, но при этом внезапно появляющийся сигнал. Различные тренировки в различных скоростных упражнениях улучшают быстроту простой реакции.

Сложную реакцию можно разделить на виды. К основным можно отнести реакцию на движущийся объект и реакцию с выбором. В аспекте силового задержания, профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел в основном присутствует реакция с выбором.

Выражение быстроты движения обуславливается многими факторами: состоянием центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, уровнем технического мастерства, амплитудой движений, уровнем развития иных двигательных характеристик, возрастом, полом и т. д. [2, с. 21].

К задачам совершенствования скоростных способностей относятся:

- разностороннее воспитание скоростных способностей в совокупности с формированием существенных двигательных навыков и умений;
- совершенствование скоростных способностей при подготовке детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где быстрота играет важную роль (например, спринтерский бег);
- разностороннее развитие скоростных способностей, которыми во многом определяется положительный результат в специализированных видах трудовой деятельности [2, с. 21–22].

Средствами улучшения быстроты считаются упражнения, которые выполняются с максимальной или околоразмаксимальной скоростью. Их возможно разбить на три наиболее важные группы.

1. Быстрота движений: бег сгибая ноги вперед; бег мелкими шагами; бег с опорой руками в препятствие; бег сгибая ноги назад; прыжки на одной ноге; бег с горы; выполнение упражнений по команде; ускорение; ловля мяча после отскока; ловля мяча в прыжке и передача его партнеру в полете.

2. Быстрота реакции: по команде выполнить прыжок, ускорение, бег в правую/левую сторону; прыжки с хлопками перед грудью и за спиной; прыжок с двойным касанием ногой о ногу; ловля падающих предметов с различной высоты; поднять набивной мяч до уровня головы и по сигналу отпустить его, затем поймать его до касания пола.

3. Частота движений: бег на короткие дистанции 10–15 м; вращение прямых ног, рук или мяча; прыжки через предметы (гимнастическая скамейка, набивной мяч и др.) из круга в круг, со скакалкой; движение руками при беге

на месте с заданным ритмом и в максимальном темпе с опорой на руки; продвижение вперед, преодолевая сопротивление партнера [3, с. 27].

Большая часть упражнений, используемых для улучшения быстроты, налагают повышенные требования к функционированию внутренних органов организма занимающегося. Поэтому желательно их применять только молодым, здоровым и тренированным людям. Резкое напряжение мышечных волокон, происходящее в процессе выполнения специальных упражнений, у слаботренированных людей может привести к различным травмам: растяжениям, разрывам связок, мышечных волокон и др. В преклонном и пожилом возрасте в силу повышенных требований, предъявляемых к организму, упражнения для формирования быстроты необходимо выполнять аккуратно и умеренно.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. / Е. Л. Абрамович [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова ; Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь. Минск : Акад. МВД, 2019. 275 с. [Вернуться к статье](#)

2. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в органах внутренних дел : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; учреждение образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Минск : Акад. МВД, 2016. 186 с. [Вернуться к статье](#)

3. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. 2-е изд., дораб. и доп. Минск : Выш. шк., 2009. 245 с. [Вернуться к статье](#)